

Test sprawności fizycznej w Zespole Szkół Technicznych im. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Grodzisku Wlkp.

- 1) Test sprawności fizycznej przeprowadza się w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.
- 2) Kandydat do szkoły wykonuje test w stroju i obuwiu sportowym.
- 3) Rozpoczęcie testu sprawności fizycznej poprzedza rozgrzewka.
- 4) Warunkiem przystąpienia do testu jest przedstawienie przed egzaminem oświadczenia rodzica lub opiekuna prawnego o braku przeciwwskazań do udziału w teście sprawnościowym (załącznik do Regulaminu Rekrutacji)
- 5) Test sprawności składa się z 4 ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu:
 - A) rzut piłką lekarską w przód zza głowy;
 - B) bieg po kopercie;
 - C) skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (brzuszki);
 - D) bieg wahadłowy 10x5m.

A) Rzut piłką lekarską w przód zza głowy.

Wykonanie: postawa w małym rozkroku, stopy równoległe do siebie przed linią rzutów, piłka trzymana oburącz - zamach ze skłonem tułowia do tyłu, nogi ugięte w kolanach - rzut piłką zza głowy, na odległość.

Ocena: piłka 3 kg, wykonuje się dwa rzuty kwalifikowane do pomiaru w cm. Pod uwagę brany jest lepszy wynik.

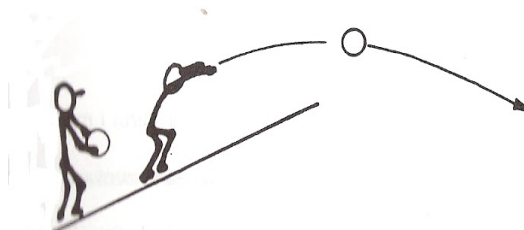
Warunek zaliczenia:

Dziewczęta – prawidłowy rzut na odległość min.

350cm (3,5m).

Chłopcy – prawidłowy rzut na odległość min. 450cm

(4,5m).



B) Bieg po kopercie:

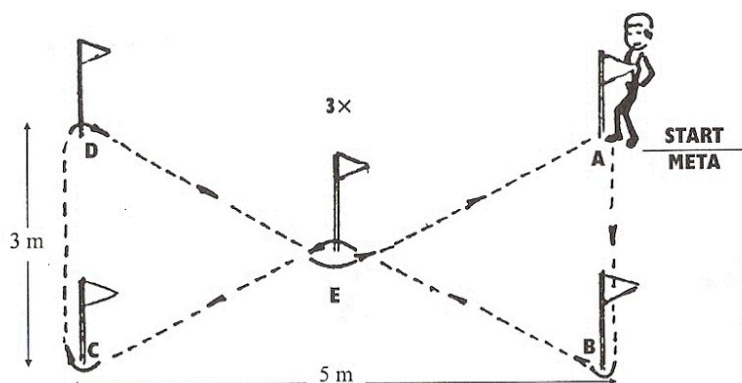
Bieg ze zmianą kierunku (po kopercie) – na komendę „na miejsca” ćwiczący przyjmuje pozycję startową na linii startu; na komendę „start” rozpoczyna bieg zygakiem pokonując trzykrotnie bez przerwy dystans „po kopercie” o wymiarach 3 x 5 m, omijając w określonej kolejności stojaki, których nie wolno przewrócić (w momencie przewrócenia stojaka próba jest przerywana). Ćwiczącemu przysługują dwie próby wykonania ćwiczenia.

Ocena: wynik próby stanowi uzyskany przez ćwiczącego czas.

Warunek zaliczenia:

Dziewczęta – maksymalny czas- 25s

Chłopcy – maksymalny czas-22s.



C) Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (brzuski).

Skłony tułowia w przód wykonywane są w pozycji leżenia tyłem na materacu przy drabinkach z nogami wplecionymi między szczebelki. Czas trwania – 60 sekund. Pozycja wyjściowa do ćwiczeń wygląda w ten sposób, że nogi są ugięte w kolanach pod kątem prostym, dłonie są zaplecione na karku. Ćwiczenie jest uznane, gdy łokcie dotkną kolan, zaś łopatki materaca.

Ocena: wykonanie prawidłowych skłonów.

Warunek zaliczenia:

Dziewczęta – min. 30 prawidłowych skłonów

Chłopcy – min. 35 prawidłowych skłonów.



D) Bieg wahadłowy 10x5m.

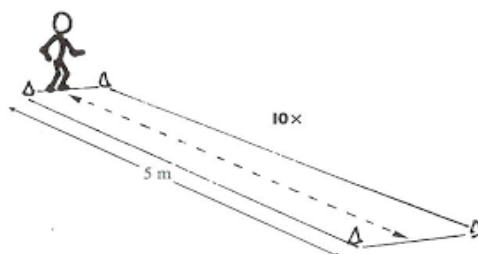
Na sygnał „start” ćwiczący biegnie jak najszybciej do drugiej linii oddalonej o 5m i wraca na linię startu. Za każdym razem stopa musi przekroczyć linię. Dystans pokonywany jest 10 razy.

Ocena: czas potrzebny na prawidłowe pokonanie 10 odcinków.

Warunek zaliczenia:

Dziewczęta -maksymalny czas wykonania to 22s.

Chłopcy – maksymalny czas wykonania to 20s.



Warunki zaliczenia testu sprawności fizycznej.

Warunkiem zaliczenia egzaminu sprawności fizycznej jest zaliczenie wszystkich prób zgodnie z podanymi warunkami zaliczenia.